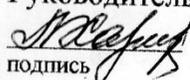
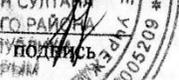


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Веселовская средняя школа имени дважды Героя Советского Союза Амет-Хан Султана» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНА  
Руководитель ШМО  
 Л.П.Харченко  
подпись ФИО  
Протокол заседания ШМО  
№ 5 от 23.08.2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Веселовская средняя школа  
имени Амет-Хан Султана»  
 Э.И.Джемилева  
подпись ФИО  
«23» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказ 23 августа 2022г. № 256  
Директор МБОУ «Веселовская средняя школа:  
имени Амет-Хан Султана»  
 Э.Б.Аджигарова  
подпись ФИО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Курс по внеурочной деятельности:  
«Спортивный мир»

Предмет	Физическая культура
Уровень	Базовый
Учитель	Сеитягьева Гульшен Нусретовна
Класс	10
Срок реализации 2022-2023	

Количество часов: 34 часа; в неделю 1 час

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции спортивно-оздоровительные развития и воспитания личности гражданина России, программы внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Веселовка, 2022 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности .

### Ожидаемый результат реализация программы:

- Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
- Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.
- Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

## Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

### **1. Личностные УУД (дети научатся):**

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр : волейбол, баскетбол, пионербол, футбол, ----управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

### **2. Регулятивные УУД (дети научатся):**

-излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол, футбол.

### **3. Познавательные УУД (дети освоят):**

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол, футбол;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол, футбол;

### **4. Коммуникативные УУД (дети научатся):**

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, пионербол, футбол;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 10 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

#### **Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:**

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

#### **Способы проверки результативности.**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

#### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, декабре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений .

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

## Содержание программы.

### **1. Вводное занятие.**

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

### **2. Правила игр и содержание инвентаря.**

Знакомство с правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

### **3. Общая физическая подготовка.**

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

*Практика:* Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

### **4. Специальная физическая подготовка.**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения.

*Практика:* Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

### **5. Техническая подготовка.**

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

### **6. Игры с партнером.**

Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

### **7. Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, футболу, . Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

### **Образовательные технологии.**

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

**Учебно-тематический план внеурочной деятельности**

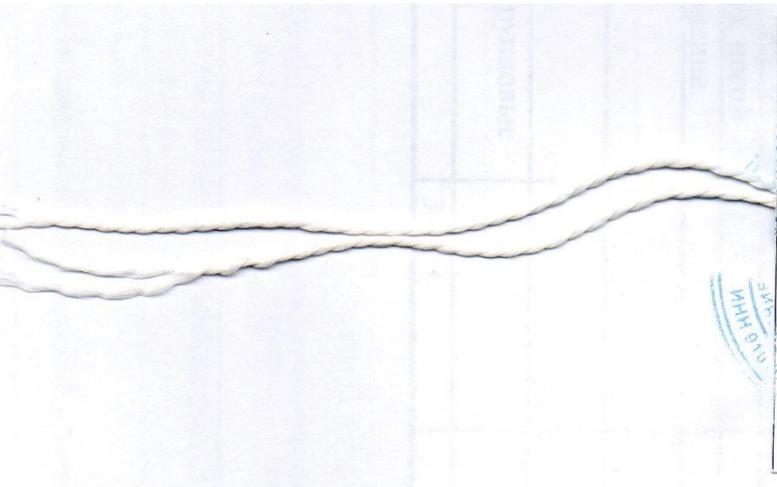
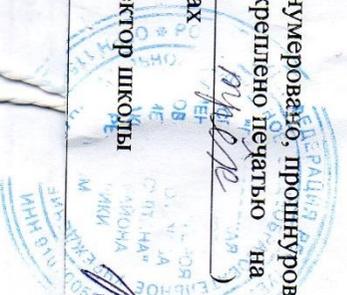
№	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего по программе	Теория	Практика
<b>I.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>11</b>		
1.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.			2
2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди			2
3.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии			2
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.			2
5.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.			2
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами			1
<b>II.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>12</b>		

1.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.			1
2.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.			3
3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.			2
4.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.			3
5.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.			2
6.	Контрольные игры и соревнования.			1
<b>II.</b>	<b>Футбол.</b>	11		
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой			1
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.			3
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.			2
4.	Тактика игры в футболе. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.			2
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.			3
	<b>ИТОГО:</b>	34		

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью на 5

листах

Директор школы  
М.П.



Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью на \_\_\_\_\_  
листах



Директор школы

М.П.

*[Handwritten signature]*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Аджигарова Эльвира Бектимировна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023